Niveau(x) d'enseignement: 9 Numéro EDUQ : 8570975
Centre d'intérêt: 260

Emond, Maurice, 1941-.

Guide d'utilisation de "Design de formation" comme outils d'apprentissage dans une démarche d'intégration sociale. 5, Le bien-être physique / Maurice Emond ; [pour la] Commission scolaire des Mille-Iles, Service de l'éducation des adultes. -- Laval : Le Service, 1985.
111 f. en foliotation multiple ; 28 cm.

En tête du titre: Programme de formation à l'autonomie pour des personnes adultes handicapées mentalement.

ISBN 2-920586-13-0

Descripteur(s): *Adulte *Déficient mental *Programme de formation *Guide pédagogique *Condition physique *Santé physique *Hygiène *Hygiène dentaire *Education des adultes

Identificateur(s) de sujet: *Design de formation

Le "design de formation" est une esquisse de démarche éducative qui se veut aidante, proche du vécu de l'apprenant et respectueuse de son rythme d'apprentissage. Un "design" décrit un ensemble cohérent de connaissances, d'habiletés et de comportements à acquérir dans le cadre d'une activité éducative. C'est un guide qui renseigne le formateur sur le "quoi" de l'apprentissage, tout en lui laissant une grande latitude au niveau du cheminement. L'objectif général de cette famille de "designs" est de permettre à l'apprenant: 1. d'acquérir des connaissances, des habiletés et des comportements lui assurant un bien-être physique favorable à une meilleure intégration sociale; 2. de développer un plus grand souci de présentation de sa personne; 3. d'améliorer sa forme physique ainsi que sa capacité de relaxer et de se détendre.

Les "designs de formation" de la famille "Le bien-être physique" sont au nombre de quatre: 1. la connaissance du corps; 2. l'hygiène du corps; 3. l'hygiène dentaire; 4. la présentation de la personne. Pour chaque "design", on indique: le titre, la description, les objectifs poursuivis, la démarche de réalisation, les moyens d'apprentissage, le matériel didactique requis; on fournit également certaines notes pédagogiques et des grilles d'évaluation.

Type de document: d
Notice(s) connexe(s): 8570157, 8570974, 8570976, 8570978, 8570979

EDUQ 8570975

COMMISSION SCOLAIRE DES MILLE-ILES

SERVICE DE L'ÉDUCATION DES ADULTES

PROGRAMME DE FORMATION À L'AUTONOMIE

POUR DES PERSONNES ADULTES HANDICAPÉES MENTALEMENT

GUIDE D'UTILISATION DE "DESIGNS DE FORMATION" COMME OUTILS D'APPRENTISSAGE DANS UNE DÉMARCHE D'INTÉGRATION SOCIALE

FAMILLE V: LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

LAVAL, NOVEMBRE 1985

EMOND, MAURICE

EDUQ 8570975

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier:

- monsieur Lino Mastriani, responsable des dossiers clientèles et thématiques en formation socio-culturelle, pour sa collaboration,

- la Direction de l'éducation des adultes du secteur préscolaire, primaire et secondaire, pour son aide financière,

- mesdames Francine Charron-Emond, Lise Chevrier-Doucet et Christiane Vézina-Pépin, formatrices au projet de formation à l'autonomie, pour leurs contributions pédagogiques.

Responsable: Maurice Emond
Conseiller pédagogique
Commission scolaire des
Mille-Iles
Service de l'éducation des
adultes
203 boulevard Sainte-Rose
Sainte-Rose, Laval H7L 1L5
(514) 625-6951

Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
quatrième trimestre 1985

ISBN: 2-920586-13-0

COMMISSION SCOLAIRE DES MILLE-ILES

SERVICE DE L'ÉDUCATION DES ADULTES

PROGRAMME DE FORMATION À L'AUTONOMIE

POUR DES PERSONNES ADULTES HANDICAPÉES MENTALEMENT

GUIDE D'UTILISATION DE "DESIGNS DE FORMATION" COMME OUTILS D'APPRENTISSAGE DANS UNE DÉMARCHE D'INTÉGRATION SOCIALE

FAMILLE V: LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

LAVAL, NOVEMBRE 1985

EMOND, MAURICE

coordination: Maurice Emond
révision linguistique: Cécile Pomerleau
dactylographie et mise en page: Lise Cloutier
Madelaine Maltais

INTRODUCTION

INTRODUCTION

I. La présentation des "designs de formation".[1]

1. La nature des "designs de formation".

Les "designs de formation" contenus dans le présent document constituent des outils de formation qui proposent des démarches éducatives adaptées à une clientèle de personnes adultes handicapées mentalement. Les différentes démarches éducatives cherchent à aider les apprenants à développer leurs acquis en vue d'un plus grand développement personnel et social, et à les rendre plus habiles à poser des gestes facilitant leur intégration sociale.

Les "designs de formation" touchent certains thèmes, lesquels sont regroupés à l'intérieur de familles d'activités éducatives. Nous retrouvons, présentement, six familles d'activités éducatives qui portent sur la nourriture, sur la formation de base, sur la connaissance de soi, sur les prérequis sociaux, sur le bien-être physique et sur la vie quotidienne.

L'établissement de ces familles d'activités éducatives vise plutôt la socialisation de l'apprenant que sa scolarisation. Les apprentissages possibles réalisés par l'apprenant veulent être immédiatement réinvestissables dans sa vie de tous les jours et tenir compte de son milieu de vie familial et social.

---

(1) *Le terme "design de formation", même s'il est d'origine anglaise, a pour nous une connotation d'ordre pédagogique. Il est en effet, le terme qui correspond le mieux à la définition que nous donnons aux outils pédagogiques proposés dans ces cahiers. Il est le pendant du terme "le formateur designer" que nous employons dans le volume II: "Un modèle d'intervention éducative".*

Les "designs de formation" ne sont pas des programmes figés, basés sur une évaluation de performances. Les "designs de formation" sont des esquisses d'une démarche éducative qui se veut aidante, très près du vécu de l'apprenant et très respectueuse de son rythme d'apprentissage.

2. La définition d'un "design de formation".

Un "design de formation" consiste en la description la plus complète possible d'un ensemble cohérent de connaissances, d'habiletés et de comportements à acquérir dans le cadre d'une activité éducative, sur un sujet donné.

L'acquisition des apprentissages visés dans chacun de ces "designs" ne se fait pas d'une façon linéaire. C'est en se basant sur les besoins de l'apprenant que les apprentissages seront travaillés, lesquels besoins sont directement définis par sa situation sociale immédiate, par ses acquis antérieurs et par sa façon d'apprendre.

Aussi un "design de formation" est une ébauche, un canevas possible de travail à adapter et à travailler selon les besoins de l'apprenant.

3. L'utilisation d'un "design de formation".

Le "design de formation" propose au formateur un plan global et stratégique, dont les composantes sont adaptables à chacun des apprenants selon une sélection fondée sur les besoins véritables, et non sur les exigences du contenu.

Le "design de formation" s'utilise comme un guide qui renseigne le formateur sur le "quoi" de l'apprentissage, tout en lui laissant une grande latitude au niveau du cheminement dans l'exécution quotidienne.

4. L'organisation d'un "design de formation".

Les "designs de formation", regroupés par familles d'activités, sont présentés en cahiers pédagogiques dans lesquels on pourra retrouver pour chacun des "designs" qui y figurent:

- le titre
- la description
- les objectifs poursuivis
- la démarche de réalisation
- le matériel didactique requis

et parfois

- des notes pédagogiques
- des notes particulières
- des moyens d'apprentissage
- des prérequis
- des grilles d'évaluation.

II. La liste des "designs de formation".

FAMILLE I : LA NOURRITURE

1.1 L'organisation d'une cuisine

1.2 La composition d'un repas équilibré

1.3 La préparation d'un repas

1.4 Le service de table

1.5 L'hygiène de la cuisine

FAMILLE II : LA FORMATION DE BASE

2.1 Les principales formes géométriques

2.2 Les couleurs primaires et secondaires

2.3 L'identification et la reproduction du nom

2.4 Les renseignements personnels

2.5 L'identification des chiffres et des nombres

2.6 L'observation et la concentration

FAMILLE III : LA CONNAISSANCE DE SOI

3.1 Je m'exprime

3.2 Je me regarde

3.3 La sexualité

FAMILLE IV : LES PRÉREQUIS SOCIAUX

4.1 L'heure

4.2 Le calendrier

4.3 Le téléphone

4.4 La monnaie

FAMILLE V : LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE (1)

5.1 La connaissance du corps

5.2 L'hygiène du corps

5.3 L'hygiène dentaire

5.4 La présentation de la personne

5.5 Les activités physiques

5.6 La relaxation et la détente

---

(1) Ce document ne traite que de ce thème.

FAMILLE VI : LA VIE QUOTIDIENNE

6.1 La lecture des étiquettes

6.2 Les transactions bancaires

FAMILLE V: LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

F A M I L L E V

LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

5.1 La connaissance du corps

5.2 L'hygiène du corps

5.3 L'hygiène dentaire

5.4 La présentation de la personne

5.5 Les activités physiques

5.6 La relaxation et la détente

FAMILLE V: LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Objectif général: L'objectif général de cette famille de "designs" est de permettre à l'apprenant:

a) d'acquérir des connaissances, des habiletés et des comportements lui assurant un bien-être physique favorable à une meilleure intégration sociale,

b) de développer un plus grand souci de présentation de sa personne et,

c) d'améliorer sa forme physique ainsi que sa capacité de relaxer et de se détendre.

5.1 LA CONNAISSANCE DU CORPS

5.1 LA CONNAISSANCE DU CORPS

5.1.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant de se sensibiliser davantage à lui-même par une connaissance plus approfondie de son corps. Il vise à amener l'apprenant à mieux se connaître, mieux s'apprécier et mieux s'accepter, et ce, pour être capable de mieux vivre dans son corps.

5.1.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Rendre l'apprenant capable de percevoir son schéma corporel et de reconnaître les différentes parties de son corps.
2. Rendre l'apprenant conscient de la latéralité de son corps.
3. Aider l'apprenant à développer une meilleure orientation spatiale.
4. Rendre l'apprenant capable de se regarder, sans toujours se déprécier ou se juger négativement.

Note: Ce "design" peut être abordé comme un "en soi" ou peut faire partie d'une stratégie éducative élargie pouvant inclure d'autres "designs" de cette famille.

5.1.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

5.1.3.1 Médium d'apprentissage

Individuellement ou en petits groupes d'apprenants.

5.1.3.2 Stratégies éducatives

La stratégie éducative recherchée dans ce "design de formation" en est une davantage axée sur l'information, sur la sensibilisation et ce, pour en arriver à une conscientisation.

Le formateur agit comme personne ressource dans cette démarche en fonction des connaissances, des habiletés et des comportements à développer, en partant des besoins et des acquis de l'apprenant.

5.1.3.3 Démarche de formation

La présente démarche de formation propose l'appropriation progressive de son schéma corporel et le développement de certaines connaissances connexes.

1. Connaissance du schéma corporel

a) Présentation générale du schéma corporel

Le formateur amorce sa démarche éducative en faisant saisir à l'apprenant l'importance de connaître son corps et l'importance de l'apprivoiser pour bien s'y sentir à l'aise. À partir de la connaissance qu'il a de l'apprenant, le formateur peut refléter certaines pensées ou certaines émotions de l'apprenant à l'égard de son corps et ce, pour l'aider à s'ouvrir à son apprivoisement.

Le formateur peut ensuite se présenter à l'apprenant à partir de son corps. Ce faisant, il présente à l'apprenant l'ensemble du schéma corporel. Il peut souligner les différences physiques apparentes entre lui et l'apprenant, ou entre plusieurs

apprenants, en soulignant la dimension unique et la beauté de chacun des corps humains.

b) Identification des parties du corps

Le formateur, par la suite, amène l'apprenant à reconnaître les différentes parties de son corps et à les identifier correctement.

Le formateur demande à l'apprenant de nommer et de toucher les parties de son corps qu'il connaît. Cet exercice permet au formateur d'identifier les acquis de l'apprenant et de l'aider à compléter sa connaissance au niveau des parties de son corps.

Le formateur peut amener l'apprenant à prendre conscience de l'intimité entre sa personne et son corps en demandant à ce dernier, s'il le veut bien, de se bander les yeux et d'identifier les parties du corps qu'il lui touche. Le fait d'avoir à se concentrer sur le toucher pour identifier les parties du corps peut donner l'occasion à l'apprenant de faire des liens nouveaux entre son corps et lui. Le formateur peut également

amener l'apprenant à identifier et à s'exprimer sur les sentiments qu'il éprouve dans son corps.

Le formateur peut également utiliser la situation d'un sous-groupe d'apprentissage pour travailler l'identification des parties du corps. Le formateur demande alors à chacun des apprenants de nommer et de montrer une partie de leur corps en faisant en sorte qu'aucun apprenant ne répète une partie déjà nommée.

Note: À partir de cet exercice, le formateur peut faire travailler la mémoire, en demandant aux apprenants d'identifier la personne qui a nommé telle ou telle partie du corps ou, à l'inverse, faire identifier la partie du corps nommée par telle ou telle personne.

D'autres exercices peuvent être suggérés pour travailler avec l'apprenant la connaissance de son corps tels que:

- le formateur pointe du doigt une partie du corps et l'apprenant la nomme,

- le formateur nomme une partie du corps et l'apprenant la bouge,
- le formateur demande à l'apprenant de nommer les parties de son corps qu'il utilise pour manger, sentir, entendre, courir, voir, dessiner, ramper, attraper, marcher, ...
- le formateur peut demander à l'apprenant de nommer des parties jumelles de son corps telles, les yeux, les oreilles, les cils, les sourcils, les narines, les épaules, les bras, les coudes, les mains, les jambes, les genoux, les chevilles, les pieds, ...
- etc.

Note: Le formateur a avantage à vérifier périodiquement les apprentissages réalisés par l'apprenant pour être capable de suivre ce dernier au niveau des notions acquises et au niveau des notions qui présentent encore des difficultés. Les grilles jointes à la fin du "design" peuvent être aidantes en ce sens pour le formateur.

c) Appropriation du schéma corporel

Le formateur peut amener l'apprenant à s'approprier davantage son schéma corporel, en l'aidant à prendre conscience de son espace physique. Pour ce faire, le formateur demande à l'apprenant de se coucher sur un grande feuille de papier et, à l'aide d'un crayon feutre, le formateur trace le contour de l'apprenant.

Cette reproduction du contour du corps de l'apprenant est ensuite affichée au mur pour permettre à ce dernier de visualiser l'espace physique qu'il occupe. Également, en regroupant les reproductions des contours de plusieurs apprenants, il devient possible d'identifier et d'associer les représentations corporelles aux différentes personnes du sous-groupe.

Le formateur a ainsi une occasion privilégiée de travailler sur les caractéristiques particulières de l'apprenant et d'aider ce dernier à mettre en valeur ses dimensions uniques et les beautés de son propre corps.

d) Réalisation de son auto-portrait

Après avoir pris conscience de son schéma corporel, l'apprenant est invité à faire son auto-portrait. Pour ce faire, le formateur demande à l'apprenant de se dessiner tel qu'il se voit, à faire son portrait à l'aide de crayons ou de pinceaux et gouache.

La plus ou moins grande élaboration au niveau de l'espace, des différents détails, possiblement des couleurs... donne au formateur des indices sur la perception que l'apprenant a de son schéma corporel. À partir de ces indices, et par des échanges avec l'apprenant, le formateur peut aider ce dernier à cheminer au niveau de l'appropriation de son identité corporelle.

e) Appréciation positive de l'image de soi

Le formateur peut utiliser les échanges individuels, en petits groupes ou en grand groupe, pour amener l'apprenant à verbaliser sur l'appréciation et l'image qu'il a de son corps, à exprimer ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas de son corps, à réaliser

ce qu'il peut changer ou améliorer, à mieux accepter ce qu'il est et qui fait qu'il est unique... en un mot, à changer l'image souvent négative qu'il a de lui-même.

2. Acquisitions supplémentaires

Pour donner suite à l'appropriation du schéma corporel, le formateur peut aider l'apprenant à développer ou parfaire certaines notions supplémentaires.

a) Dimensions de latéralité

À l'aide d'exercices appropriés, le formateur peut aider l'apprenant à développer ou parfaire ses notions de latéralité: la gauche et la droite.

Une première action peut viser à faire prendre conscience à l'apprenant qu'il possède d'abord deux côtés. Une façon de faire consiste, à l'aide d'une corde ou d'une bande de tissu, à séparer verticalement le corps de l'apprenant et, en utilisant un miroir, à amener l'apprenant à se rendre compte qu'il possède deux côtés à la fois semblables et à la fois différents.

Tout en restant face au miroir, le formateur peut demander à l'apprenant de bouger, alternativement ou simultanément, différentes parties de son corps pour saisir certaines dimensions de similitude et de différence.

À partir de cet acquis, le formateur peut aborder les notions de "gauche" et de "droite". Il est possible, pour aider l'apprenant à se donner des points de repère, d'identifier visuellement la gauche de la droite en utilisant un ruban de couleur attaché au poignet gauche pour identifier le côté gauche et un autre d'une couleur différente pour identifier la droite.

Le formateur demande à l'apprenant de toucher ou de prendre des objets avec la main droite et fait associer à l'apprenant la couleur du ruban avec la droite. Il fait ensuite de même pour la gauche. Par la suite, il peut varier ses consignes en utilisant tantôt la droite et tantôt la gauche.

Par la suite, en éliminant les rubans, le formateur peut continuer de travailler les notions de gauche et de droite en amenant l'apprenant à identifier

la gauche et la droite dans un contexte social quelconque tel que:

- identifier le robinet de l'eau chaude et celui de l'eau froide,
- placer un couvert pour prendre un repas,
- prendre ou toucher des objets avec sa main droite ou avec sa main gauche,
- etc.

b) Développement de l'orientation spatiale

Le formateur peut utiliser la connaissance du schéma corporel pour aider l'apprenant à mieux se situer dans l'espace. Le formateur peut amener alors l'apprenant à se référer à son corps pour déterminer la position des objets qui l'entourent.

Ainsi le formateur peut amener l'apprenant à développer toute une série de notions reliées à sa position corporelle dans l'espace telles que:

- devant, derrière, à côté;
- en haut, en bas, par-dessus, par-dessous;
- plus grand, plus petit, plus court, plus long;

- en dedans (à l'intérieur), en dehors (à l'extérieur), autour, entre;
- loin de lui, près de lui;
- etc.

Dans sa façon d'aborder ces notions reliées à sa position corporelle dans l'espace, le formateur peut se servir de tous les objets qui entourent l'apprenant et de toutes les situations quotidiennes possibles, pour aider ce dernier à se situer et à s'orienter dans un espace physique.

5.1.4 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Exposés, échanges, mises en situation, démonstrations, animation, jeux et exercices.

5.1.5 MATÉRIEL DIDACTIQUE

- Miroir (voir la note pédagogique 5.1.6.1)
- Diapositives, écran et projecteur (voir la note pédagogique 5.1.6.2)
- Mannequin de carton représentant un adulte homme et femme (voir la note pédagogique 5.1.6.3)

- Casse-tête représentant le corps d'un homme ou le corps d'une femme (voir la note pédagogique 5.1.6.4)
- Gros rouleau de papier
- Crayons feutre
- Feuilles de papier
- Crayons de couleur
- Gouache, pinceaux
- Corde ou bande de tissu
- Différents petits objets manipulables tels couteaux, fourchettes, assiettes, tasses, crayons, ciseaux, ballons, livres, etc.

5.1.6 NOTES PÉDAGOGIQUES

5.1.6.1 L'utilisation du miroir comme support à l'apprentissage

Le miroir est un outil de travail à la fois simple mais combien aidant au niveau de ce thème. Il permet à l'apprenant de visualiser d'un simple coup d'oeil l'objet de son apprentissage: son corps. En ce sens, le miroir devient très aidant à l'apprenant pour mieux intégrer son schéma corporel.

Mais le miroir n'est pas qu'aidant. Il est également menaçant. Ce n'est pas facile pour l'apprenant qui

ne s'est jamais vraiment regardé ou qui n'accepte pas son apparence physique, son handicap, d'être capable de se regarder et de s'apprécier visuellement.

Le formateur se doit alors d'user de discernement dans l'utilisation de cet outil. Il faut que ce dernier permette à l'apprenant d'apprivoiser, à son rythme, cet écran projecteur d'une image parfois difficile à accepter.

5.1.6.2 Un montage de diapositives

Un montage de diapositives sur le schéma corporel peut devenir un référent visuel très aidant pour l'apprenant. Il a l'avantage d'être un outil visuel objectif et peut mettre l'accent, selon les besoins de l'apprenant, sur certains aspects particuliers reliés à l'identification du schéma corporel.

Il peut également permettre de visualiser chacune des principales parties du schéma corporel, tout en montrant leur utilité et leur fonctionnement.

5.1.6.3 Un mannequin de carton

Un mannequin de carton, dont les parties seraient articulables (tête, bras, avant-bras, mains, tronc, jambes, avant-jambes, pieds...), peut devenir un outil intéressant pour l'apprenant qui aurait besoin d'apprendre à situer les principales parties du corps humain.

Ce mannequin de carton aurait avantage à être de dimension réelle et à représenter le plus fidèlement possible un corps d'homme ou de femme, pour faciliter le transfert de l'apprentissage entre l'outil de formation et l'apprenant.

5.1.6.4 Un casse-tête

Semblablement au mannequin de carton, un casse-tête, fait à partir d'un poster représentant le corps d'un homme ou le corps d'une femme, peut devenir un outil d'apprentissage intéressant pour développer sa connaissance du schéma corporel.

5.1.7 GRILLE D'ÉVALUATION I

APPRENTISSAGE: IDENTIFICATION DES PRINCIPALES PARTIES DU CORPS HUMAIN

NOM: _____

	OUI	+ OU -	NON
1. L'apprenant est capable d'identifier et de situer correctement au niveau de la tête:			
- les cheveux	_____	_____	_____
- les oreilles	_____	_____	_____
- la figure	_____	_____	_____
- le front	_____	_____	_____
- les joues	_____	_____	_____
- le menton	_____	_____	_____
- les yeux	_____	_____	_____
- le nez	_____	_____	_____
- la bouche	_____	_____	_____
- les dents	_____	_____	_____
2. L'apprenant est capable d'identifier et de situer correctement au niveau du tronc:			
- le cou	_____	_____	_____
- les épaules	_____	_____	_____

5.1.7 GRILLE D'ÉVALUATION I (SUITE)

APPRENTISSAGE: IDENTIFICATION DES PRINCIPALES PARTIES DU CORPS HUMAIN

NOM: _____

	OUI	+ OU -	NON
- les omoplates	_____	_____	_____
- le dos	_____	_____	_____
- le thorax	_____	_____	_____
- les seins	_____	_____	_____
- les côtes	_____	_____	_____
- le ventre (abdomen)	_____	_____	_____
- le nombril	_____	_____	_____
- les organes génitaux	_____	_____	_____

3. L'apprenant est capable d'identifier et de situer correctement au niveau des membres greffés au tronc:

- les bras	_____	_____	_____
- les biceps	_____	_____	_____
- les coudes	_____	_____	_____

5.1.7 GRILLE D'ÉVALUATION I (SUITE)

APPRENTISSAGE: IDENTIFICATION DES PRINCIPALES PARTIES DU CORPS HUMAIN

NOM: _____

	OUI	+ OU -	NON
- les avant-bras	_____	_____	_____
- les poignets	_____	_____	_____
- les mains	_____	_____	_____
- les doigts	_____	_____	_____
- les ongles	_____	_____	_____
- les poings	_____	_____	_____
- les cuisses	_____	_____	_____
- les genoux	_____	_____	_____
- les mollets	_____	_____	_____
- les chevilles	_____	_____	_____
- les pieds	_____	_____	_____
- les orteils	_____	_____	_____
- les ongles	_____	_____	_____

REMARQUES DU FORMATEUR: _____

_____

_____

DATE: _____

5.1.8 GRILLE D'ÉVALUATION II

APPRENTISSAGE: ACQUISITIONS SUPPLÉMENTAIRES RELIÉES À L'ORIENTATION SPATIALE

NOM: _____

	OUI	+ OU -	NON
1. L'apprenant est capable d'identifier et de se situer correctement par rapport aux notions suivantes:			
- gauche	_____	_____	_____
- droite	_____	_____	_____
- derrière	_____	_____	_____
- devant	_____	_____	_____
- côté	_____	_____	_____
- haut	_____	_____	_____
- bas	_____	_____	_____
- dessus	_____	_____	_____
- dessous	_____	_____	_____
- grand	_____	_____	_____
- petit	_____	_____	_____
- court	_____	_____	_____
- long	_____	_____	_____

5.1.8 GRILLE D'ÉVALUATION II (SUITE)

APPRENTISSAGE: ACQUISITIONS SUPPLÉMENTAIRES RELIÉES À L'ORIENTATION SPATIALE

NOM: _____

	OUI	+ OU -	NON
- intérieur (dedans)	_____	_____	_____
- extérieur (dehors)	_____	_____	_____
- autour	_____	_____	_____
- entre	_____	_____	_____
- loin de lui	_____	_____	_____
- près de lui	_____	_____	_____

REMARQUES DU FORMATEUR: _____

_____

_____

_____

DATE: _____

5.2 L'HYGIÈNE DU CORPS

5.2 L'HYGIÈNE DU CORPS

5.2.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant de prendre conscience de la nécessité d'une bonne hygiène corporelle et de développer des connaissances, des habiletés et des comportements lui permettant d'appliquer convenablement certaines mesures d'hygiène appropriées aux différentes parties de son corps.

5.2.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Rendre l'apprenant conscient de la nécessité d'une hygiène corporelle adéquate.
2. Faire connaître à l'apprenant les soins à apporter à son corps.
3. Habiliter l'apprenant à prendre soin hygiéniquement de certaines parties de son corps.
4. Aider l'apprenant à exprimer ses besoins et sa perception de l'hygiène corporelle.
5. Amener l'apprenant à réaliser que le respect de son corps est une dimension importante dans le respect de lui-même et des autres.

5.2.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

5.2.3.1 Médium d'apprentissage

Individuellement ou par petits groupes d'apprenants.

5.2.3.2 Stratégies éducatives

La stratégie éducative recherchée dans ce "design de formation" en est une davantage axée sur l'information, sur la sensibilisation et ce, pour en arriver à une conscientisation. Ainsi le développement d'habiletés, inclus dans la démarche de formation, se veut un support à cette conscientisation en faisant en sorte que l'apprenant puisse être également capable de faire des gestes conséquents.

Le formateur agit comme personne ressource dans cette démarche en fonction des connaissances, des habiletés et des comportements à développer, et ce, en partant des besoins et des acquis de l'apprenant.

5.2.3.3 Démarche de formation

Sans être exhaustive, la démarche de formation veut aborder les éléments principaux d'une hygiène corporelle habituelle.

1. Amorce de la démarche de formation

Le formateur, tout en présentant à l'apprenant les objectifs poursuivis par la démarche de formation, amène ce dernier à s'exprimer sur son hygiène corporelle, sur sa nécessité et sur son importance. Cet échange donne au formateur suffisamment d'informations pour orienter sa démarche éducative en fonction des besoins et des acquis de l'apprenant.

Par la suite, le formateur amène l'apprenant à identifier des dimensions d'hygiène corporelle en rapport avec les principales parties du corps humain.

2. Soins hygiéniques à apporter à différentes parties du corps.

a) Soins à apporter au visage

Le formateur aborde avec l'apprenant les soins à apporter au visage, en élaborant sur les dimensions

du lavage, du rinçage, des soins de la peau, du rasage... et sur les produits à utiliser pour chacune de ces opérations.

Par des mises en situation, le formateur identifie les acquis de l'apprenant et l'aide à améliorer ou à développer les habiletés de ce dernier.

b) Soins à apporter aux cheveux

Le formateur aborde avec l'apprenant les soins à apporter aux cheveux. Il décrit les différentes étapes à suivre pour bien soigner ses cheveux, telles que le lavage, le rinçage, le séchage et le brossage. Il présente également les différents produits nécessaires pour une toilette des cheveux. Le formateur peut aussi informer l'apprenant de certains soins spécifiques à apporter aux cheveux si ce dernier éprouve certains problèmes avec des pellicules, des cheveux gras ou secs, des cheveux difficiles d'entretien, etc.

Par des mises en situation, le formateur identifie les acquis de l'apprenant et l'aide à développer ou à améliorer les habiletés de ce dernier.

L'apprentissage des soins hygiéniques à apporter à ses cheveux a avantage à se faire sur les lieux de formation, à cause du rôle de conseiller que peut jouer le formateur auprès de l'apprenant. Cette situation permet également au formateur de faire certaines mises en garde concernant l'utilisation de certains produits pour le soin des cheveux et aussi concernant la publicité reliée à ces différents produits.

Comme dernier élément pratique, le formateur aborde avec l'apprenant les différents services professionnels d'entretien tels le coiffeur et la coiffeuse.

c) Soins à apporter à ses dents

Cette dimension de l'hygiène corporelle s'est révélée suffisamment importante pour constituer, à elle seule, un contenu de "design de formation". (Voir le "design de formation" V-3: L'HYGIÈNE DENTAIRE).

d) Soins à apporter à son corps

- Bain et/ou douche

Compte tenu de l'importance d'un bain ou d'une douche au niveau de l'hygiène corporelle, le formateur prend le temps de voir quels sont les éléments acquis et ceux nécessitant une amélioration ou un développement. C'est en abordant les dimensions de nécessités hygiéniques et les savoir-faire reliés à leur utilisation que le formateur peut connaître les dimensions acquises par l'apprenant.

Par la suite, le formateur échange plus spécifiquement avec l'apprenant sur les étapes du lavage, du rinçage et du séchage. Le formateur peut également échanger avec l'apprenant sur la fréquence à se donner des bains complets ou des lavages partiels, sur les divers produits d'hygiène corporelle, sur leur utilisation...

Note: En abordant le sujet du bain ou de la douche, le formateur peut aborder avec l'apprenant le problème de la transpiration. Ce problème peut être important pour certains apprenants et les causes peuvent être variées: négligence, méconnaissance de l'hygiène corporelle, consommation de certains médicaments, ...

- coupe et manucure de ses ongles

Comme premier élément secondaire aux soins à apporter à son corps, le formateur peut aborder la coupe et le manucure de ses ongles.

L'apprenant peut ainsi apprendre à utiliser correctement les ciseaux ou le coupeur d'ongles et à se servir de la lime à ongles. De plus, il peut apprendre les différents soins esthétiques de ses ongles.

- épilation

Comme deuxième élément secondaire aux soins à apporter à son corps, le formateur peut

échanger avec l'apprenant sur l'épilation, en abordant les dimensions tant esthétiques qu'hygiéniques.

5.2.4 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Démonstrations, échanges, mises en situation, exposés et possiblement l'utilisation d'une personne ressource.

5.2.5 MATÉRIEL DIDACTIQUE

1. Pour les soins à apporter aux cheveux:
   - shampoing et conditionneur,
   - serviettes,
   - brosse, séchoir, fer à friser,
   - élastiques, barrettes, broches à cheveux,
   - etc.

2. Pour les soins à apporter au corps:
   - savon, débarbouillette, serviette, éponge,
   - rasoir, mousse à barbe, crème,
   - ciseaux, coupeur d'ongles, lime,
   - cire, crème épilatoire,
   - etc.

5.2.6 NOTES PÉDAGOGIQUES

5.2.6.1 Implication des milieux familiaux

Il est important, pour maximiser l'impact de ce "design de formation", que les milieux familiaux soient impliqués dans les objectifs de formation. Cette implication a un double avantage: d'une part, elle assure un suivi à la maison et d'autre part, elle évite des malentendus entre les familles et les formateurs.

En effet, nous avons eu, à l'occasion, des réactions négatives de certains milieux familiaux qui, avant d'en comprendre les objectifs, voyaient dans le développement de ce contenu de formation, un jugement de valeur à leur égard. Toutefois, suite à une meilleure compréhension de cette démarche de formation axée sur l'autonomie de l'apprenant, ces mêmes milieux nous accordaient leur appui.

5.2.6.2 Utilisation d'une personne ressource

Certaines parties de ce "design de formation" peuvent être développées avec la collaboration d'une personne

en coiffure ou d'une personne en soins esthétiques. Toutefois, leur présence n'enlève en rien la présence du formateur auprès de l'apprenant puisque ce dernier demeure le maître d'oeuvre de la démarche de formation.

5.3 L'HYGIÈNE DENTAIRE

5.3 L'HYGIÈNE DENTAIRE

5.3.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant de prendre conscience de l'importance d'une dentition saine et de développer des connaissances, des habiletés et des comportements lui permettant d'appliquer convenablement certaines mesures d'hygiène dentaire.

5.3.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Rendre l'apprenant conscient de l'importance des soins à apporter à ses dents.
2. Faire connaître à l'apprenant les soins à apporter à son hygiène dentaire.
3. Habiliter l'apprenant à prendre soin de ses dents.
4. Amener l'apprenant à exprimer ses besoins, ses perceptions, ses peurs... à l'égard d'un suivi au niveau de son hygiène dentaire.
5. Démystifier et apprivoiser le rôle des dentistes et des cliniques dentaires.

5.3.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

5.3.3.1 Médium d'apprentissage

Individuellement ou par petits groupes d'apprenants.

5.3.3.2 Stratégies éducatives

La stratégie éducative recherchée dans ce "design de formation" en est une davantage axée sur l'information, sur la sensibilisation et ce, pour en arriver à une conscientisation. Ainsi le développement d'habiletés, inclus dans la démarche de formation, se veut un support à cette conscientisation en faisant en sorte que l'apprenant puisse être également capable de faire des gestes conséquents.

Le formateur agit comme personne ressource dans cette démarche en fonction des connaissances, des habiletés et des comportements à développer, et ce, en partant des besoins et des acquis de l'apprenant.

5.3.3.3 Démarche de formation

La démarche de formation comprend trois étapes: une étape d'information sur la dentition, une autre sur les soins dentaires et une dernière sur le traitement et la prévention.

1. Information sur la dentition

Le formateur amorce sa démarche éducative en faisant une description générale d'une dentition adulte complète, en présentant brièvement la différence entre les types de dents (incisives, canines, molaires) et en faisant saisir l'utilité des dents dans la consommation des aliments(couper, broyer, mastiquer).

Note: Dans sa présentation, le formateur a avantage à s'aider d'illustrations,de diapositives et d'un dentoforme.

L'apprenant est ensuite amené à être capable d'identifier une dentition soignée, d'une dentition négligée (couleur des dents, plaques, taches, caries...)

Comme dernier élément de cette étape, l'apprenant est amené à prendre conscience de l'état de ses dents,

en faisant la comparaison entre sa dentition et une dentition soignée.

Note: Pour compléter l'identification de sa propre dentition, il peut être aidant pour l'apprenant de consulter une personne ressource spécialisée (dentiste, assistant-dentaire, hygiéniste dentaire) pour vérifier la qualité et la condition de ses dents.

2. Soins dentaires

Le formateur amorce cette étape en amenant l'apprenant à prendre conscience de l'importance de ses dents et de l'importance de les conserver le plus longtemps possible, compte tenu de leur rôle quotidien essentiel.

Le formateur informe l'apprenant des causes et des effets d'une mauvaise hygiène dentaire: caries, plaques, taches, perte de dents, difficultés à mastiquer, mauvaise haleine... et démontre l'importance d'en prendre soin.

Par la suite, le formateur habilite l'apprenant à savoir utiliser correctement les principaux instruments d'hygiène dentaire.

a) Brosse à dent et pâte dentifrice

L'apprenant se brosse les dents en présence du formateur. Cette démonstration permet au formateur d'identifier les acquis de l'apprenant et d'organiser sa démarche éducative d'une façon conséquente. L'intervention du formateur peut se limiter à apporter certains correctifs ou à développer de nouvelles habiletés chez l'apprenant.

Pour en arriver à développer de nouvelles habiletés chez l'apprenant, le formateur peut commencer par faire une démonstration du brossage de dents, en se brossant lui-même les dents en présence de l'apprenant ou en utilisant un dentoforme lui permettant ainsi de commenter, au fur et à mesure, les différents gestes à poser. Par la suite, l'apprenant est amené à répéter les mêmes gestes ce qui permet au formateur de vérifier si l'apprenant a bien saisi la façon de faire et les mouvements appropriés.

Le formateur peut, en même temps, expliquer à l'apprenant les étapes d'un bon brossage de dents:

un brossage sur la surface extérieure des dents, sur le dessus et enfin sur la surface intérieure. Si nécessaire, le formateur peut informer l'apprenant qu'un brossage de dents est plus efficace si le mouvement de la brosse est de bas en haut pour les dents de la gencive inférieure et de haut en bas pour celles de la gencive supérieure.

Également, le formateur peut informer l'apprenant qu'un brossage de dents a avantage à être effectué après un repas pour enlever les particules d'aliments qui peuvent rester collées aux dents. Aussi, qu'un rinçage de la bouche peut tout au moins aider à nettoyer la bouche après un repas quand il ne peut y avoir de brossage de dents. Enfin pour ceux qui ont des prothèses dentaires, qu'un trempage régulier permet de nettoyer et de désinfecter à fond ces dernières.

Note: Ce qui est écrit sur le brossage des dents s'applique tout aussi bien à l'apprenant qui possède sa dentition naturelle qu'à celui qui utilise des prothèses dentaires.

Pour aider l'apprenant à visualiser la qualité d'un brossage de dents, le formateur peut utiliser les comprimés révélateurs qui permettent, suite à leur mastication, d'identifier les dépôts d'aliments qui restent sur les dents.

b) Soie dentaire

Pour compléter la connaissance et l'habileté reliées au brossage des dents, le formateur présente à l'apprenant, comme outil-support, la soie dentaire.

Le formateur fait la démonstration de l'utilisation de la soie dentaire pour amener par la suite l'apprenant à savoir s'en servir adéquatement. Également, le formateur aide l'apprenant à évaluer, selon sa dentition, la fréquence d'utilisation de la soie dentaire.

c) Rince-bouche

Comme support à l'apprentissage du brossage des dents et à une hygiène buccale appropriée, le formateur initie l'apprenant à l'utilisation d'un

rince-bouche. En permettant à l'apprenant d'essayer un rince-bouche, le formateur amène ce dernier à s'initier à une pratique d'hygiène buccale souvent nouvelle pour lui.

d) Traitement au fluor

Comme dernier élément supportant l'apprentissage du brossage des dents, le formateur sensibilise l'apprenant au traitement de fluor, compte tenu de l'importance qu'a le fluor dans la lutte à la carie dentaire.

3. Traitement et prévention

Le formateur aborde avec l'apprenant le rôle du dentiste et fait état de l'importance de le consulter et/ou d'avoir recours à lui tant au niveau du traitement des dents avariées qu'au niveau de la prévention.

Dans son processus de démystification, le formateur peut utiliser les ressources d'une personne hygiéniste dentaire d'un Centre local de services communautaires (C.L.S.C.) ou prendre rendez-vous avec l'apprenant auprès d'un dentiste.

Le formateur, en échangeant avec l'apprenant et en rapportant ses propres expériences positives, peut contribuer largement à atténuer les craintes reliées à l'utilisation des services d'un dentiste.

Note: Il est bon de rappeler à l'apprenant que les visites chez un dentiste sont assumées par la Régie de l'assurance-maladie du Québec pour les personnes qui bénéficient de l'aide sociale. Ainsi, les coûts ne sont pas un empêchement à se prévaloir de ce service.

5.3.4 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Démonstrations, exposés, mises en situation, visites, utilisation de personnes ressources.

5.3.5 MATÉRIEL DIDACTIQUE

5.3.5.1 Matériel de base

- Brosse à dents pour chacun
- Pâte dentifrice

- Soie dentaire
- Verre à eau
- Comprimé révélateur
- Fluorince
- Dentoforme (instrument représentant la dentition supérieure et inférieure fourni par l'hygiéniste dentaire du C.L.S.C. ou le dentiste).

5.3.5.2 Optionnel

- Diaporama sur l'hygiène des dents disponible au C.L.S.C.
- Matériel d'information (voir la note pédagogique 5.3.6.1)
- etc.

5.3.6 NOTES PÉDAGOGIQUES

5.3.6.1 Matériel d'information

Dans la démarche de réalisation de ce "design de formation", nous avons volontairement omis de nous référer à du matériel spécifique d'information. Nous avons constaté qu'il existait une abondance de dépliants d'information dans les réseaux de santé et d'affaires sociales et qu'il suffisait

pour le formateur ou pour l'apprenant, de se les procurer dans un C.L.S.C., dans un département de santé communautaire, dans une clinique dentaire, dans un cabinet de dentiste...

5.3.6.2 Matériel didactique

Il nous apparait important que l'apprenant ait, au projet de formation, les instruments nécessaires pour faire le nettoyage de ses dents, afin qu'il puisse intégrer, dans sa routine quotidienne, le brossage de ses dents.

5.3.6.3 Support du milieu familial

Le travail fait au niveau de l'hygiène dentaire a avantage à être poursuivi, encouragé et supporté par le milieu familial. Les parents ou les tuteurs doivent ainsi être avisés de la démarche de formation entreprise avec l'apprenant.

5.4 LA PRÉSENTATION DE LA PERSONNE

5.4 LA PRÉSENTATION DE LA PERSONNE

5.4.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant de se sensibiliser davantage à lui-même, en prenant conscience de la façon dont il se présente dans son corps (tenue vestimentaire, maintien et déplacement) et aussi de la façon avec laquelle il prend contact socialement avec les autres (langage et civilité, voix et gestes, attitudes et comportements).

5.4.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Sensibiliser l'apprenant à l'importance donnée à une présentation soignée de sa personne.
2. Aider l'apprenant à identifier et à exprimer ses besoins et ses perceptions à l'égard de la présentation de sa personne.
3. Sensibiliser l'apprenant à son apparence extérieure ainsi qu'à sa façon de se présenter socialement.
4. Aider l'apprenant à développer une meilleure conscience de lui-même par une meilleure connaissance de son corps.
5. Aider l'apprenant à faire des choix et à ne pas toujours s'en remettre à d'autres pour prendre soin de son apparence extérieure ainsi que de sa présentation personnelle.

5.4.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

5.4.3.1 Medium d'apprentissage

En petits groupes ou individuellement.

5.4.3.2 Stratégies éducatives

La stratégie éducative recherchée dans ce "design" de formation en est une davantage axée sur la sensibilisation, et ce, pour en arriver à une conscientisation. Ainsi, le développement d'habiletés inclus dans la démarche de formation se veut un support à cette conscientisation en faisant en sorte que l'apprenant puisse être également capable de faire des gestes conséquents.

Le formateur agit comme personne ressource dans cette démarche de formation en fonction des connaissances et des habiletés à développer, et ce, en partant des besoins et des acquis de l'apprenant.

5.4.3.3 Démarche de formation

La démarche de formation, suggérée par ce "design" sur la présentation de la personne, se veut un prolongement

du travail de prise de conscience de son corps. Dans ce sens, il se veut un complément aux autres "designs" de cette famille.

1. Amorce de la démarche

Le formateur amorce sa démarche éducative en permettant à l'apprenant de verbaliser sur l'importance qu'il donne à sa présentation personnelle et à sa façon d'entrer en contact socialement avec les autres.

Ce faisant, le formateur amène l'apprenant à s'exprimer sur l'image qu'il a de lui-même et sur celle qu'il projette aux autres.

Cet échange donne au formateur suffisamment d'informations pour orienter sa démarche éducative en fonction des besoins et des acquis de l'apprenant. Le formateur peut également, à partir de la connaissance qu'il a de l'apprenant, refléter certaines pensées ou certaines émotions à l'égard de la présentation de sa personne.

Le formateur peut ensuite présenter à l'apprenant, les éléments sur lesquels porte le "design de

formation" pour amener ce dernier à choisir les sous-thèmes qui lui sont les plus significatifs et sur lesquels il veut travailler.

2. La présentation de son corps

Cette partie du "design de formation" amène l'apprenant à cheminer au niveau des dimensions suivantes: la tenue vestimentaire, ainsi que le maintien et le déplacement corporel.

a) La tenue vestimentaire

Le formateur amène l'apprenant à nommer et à décrire les différents vêtements qu'il porte. Le formateur peut aussi utiliser une mise en situation reliée au climat d'une saison pour amener l'apprenant à nommer et à décrire les vêtements appropriés. Ce faisant, le formateur identifie les acquis de l'apprenant et peut compléter avec ce dernier les notions manquantes.

Pour compléter la présentation de la tenue vestimentaire, le formateur peut amener l'apprenant à introduire dans sa description,

les dimensions de forme, de texture, de couleur et d'harmonie.

> Note: Le "design" (2.1) portant sur les couleurs primaires et secondaires peut s'avérer un prérequis pour certains apprenants.

Par la suite, avec tact et délicatesse, le formateur amène l'apprenant à exercer son jugement au niveau de l'harmonie des couleurs et au niveau d'une esthétique de présentation. Le formateur peut utiliser le moment présent pour amener l'apprenant à verbaliser sur sa tenue vestimentaire, ou peut utiliser des mises en situation plus objectives telles qu'un montage de diapositives adaptées, un catalogue, des revues, des images...

Le formateur peut également animer un échange où l'apprenant identifie des tenues vestimentaires appropriées à des situations sociales précises: une soirée dansante, une

sortie au centre commercial, une sortie le dimanche, une tenue de semaine, une tenue de travail... Le formateur peut, au besoin, compléter les notions manquantes.

Note: Le formateur a avantage à encourager les apprenants à la simplicité, en insistant toutefois sur la propreté de la tenue vestimentaire ainsi que sur l'harmonie des couleurs.

b) Le maintien et le déplacement corporel

Le formateur amène l'apprenant à nommer et à décrire les positions du corps qu'il utilise au cours d'une journée (debout, assis, couché, fléchi ...) ainsi que les formes de déplacement corporel (marche, course, saut...). Ce faisant, le formateur identifie les acquis de l'apprenant et peut compléter les notions manquantes.

Le formateur amène l'apprenant à s'exprimer sur son maintien et sur son déplacement corporel, à partir des perceptions qu'il a de

lui-même ainsi que des commentaires qui lui ont été faits à travers les années. Cet échange peut être fort éclairant pour le formateur et peut traduire la perception et l'appréciation que l'apprenant a développé de son corps.

Le formateur peut inviter l'apprenant à vérifier les différentes positions corporelles qu'il adopte habituellement ainsi que la façon dont il se déplace, pour en arriver à permettre à ce dernier d'identifier par lui-même certaines améliorations.

Le formateur peut aussi utiliser la situation de travail en petits groupes, pour amener les apprenants à s'observer, à identifier des améliorations et à se les communiquer. Ce faisant, l'apprenant peut être amené à apprendre sur sa propre présentation, en identifiant chez les autres des points à améliorer.

Note: Le "design" (5.2) portant sur les activités physiques peut s'avérer un complément important au niveau du maintien et du déplacement corporel.

3. Le contact social

Cette partie du "design de formation" amène l'apprenant à cheminer au niveau des dimensions suivantes: le langage et la civilité, la voix et les gestes ainsi que les attitudes et les comportements.

a) Le langage et la civilité

Le formateur amène l'apprenant à s'exprimer sur l'importance qu'il donne à ces dimensions sociales dans ses rapports avec les autres. Cet échange entre le formateur et l'apprenant, situé dans le contexte de l'intégration sociale, peut aider l'apprenant à prendre conscience de ses agirs, de les évaluer et d'identifier des pistes importantes de développement.

Le formateur peut amener l'apprenant à identifier des gestes qu'il aime quand les autres entrent en contact avec lui, et les gestes qu'il pose lorsqu'il entre en contact avec les autres. En situation pédagogique de petits groupes, le formateur peut amener les autres à confirmer ou à nuancer les propos de l'apprenant.

Le formateur peut aussi travailler sur des mises en situation concrètes reliées à la vie quotidienne: la façon de répondre au téléphone, la façon de répondre à la porte, la façon d'entrer dans une conversation, la façon de s'excuser lorsqu'on dérange une personne, la façon de remercier quelqu'un qui nous rend service, la façon de se comporter dans un groupe...

b) La voix et les gestes

Le formateur amène l'apprenant à s'exprimer sur la façon dont il se perçoit, au niveau de la voix et des gestes, dans ses rapports avec

les autres. Il amène l'apprenant à décrire sa voix (tonalité, force...) ainsi que les gestes qu'il pose lorsqu'il aborde une personne ou un groupe de personnes. Le formateur peut amener les autres à confirmer ou à nuancer les propos de l'apprenant.

Le formateur peut utiliser, tout comme au sous-thème précédent, des situations concrètes pour aider l'apprenant à développer une sensibilisation à sa voix et à ses gestes de prise de contact.

Note: Le formateur a avantage à rendre concret sa rétroaction à l'apprenant, en s'aidant d'un ruban magnétique ou d'un ruban magnétoscopique.

c) Les attitudes et les comportements

Le formateur amène l'apprenant à s'exprimer sur ses attitudes et sur ses comportements lorsqu'il entre en contact avec les autres. Il peut amener l'apprenant à les décrire et

demander aux autres de confirmer ou de nuancer les propos de ce dernier.

Au niveau de ce sous-thème, les échanges veulent aider l'apprenant à prendre conscience de ses agirs et à les mettre en perspective avec ceux d'un monde "adulte" et "autonome". Ce faisant, l'apprenant peut en arriver à identifier ses façons de faire, les acquis réalisés au cours de cette démarche de formation, ainsi que certaines pistes de développement sur lesquelles il voudrait continuer à cheminer.

5.4.4 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Échanges, mises en situation, démonstrations, exposés, animation, moyens audio-visuels, jeux et exercices.

5.4.5 MATÉRIEL DIDACTIQUE

- bandes magnétiques et enregistreuse
- bandes magnétoscopiques et système vidéo (voir la note pédagogique 5.4.6.3)
- diapositives et projecteur (voir la note pédagogique 5.4.6.2)
- miroir (voir la note pédagogique 5.4.6.1)

- catalogues, revues, images
- etc.

5.4.6 NOTES PÉDAGOGIQUES

5.4.6.1 L'utilisation du miroir comme support à l'apprentissage

Le miroir est un outil de travail à la fois simple et aidant au niveau de ce thème. Il permet à l'apprenant de visualiser d'un simple coup d'oeil l'objet de son apprentissage: son apparence. En ce sens, le miroir devient très aidant à l'apprenant pour se percevoir dans son extérieur.

Mais le miroir peut ne pas être seulement aidant; il peut être également menaçant. Ce n'est pas facile pour l'apprenant qui ne s'est jamais vraiment regardé ou qui n'accepte pas son apparence physique ou son handicap, d'être capable de se regarder et de s'apprécier visuellement.

Le formateur se doit alors d'user de discernement dans l'utilisation de cet outil. Il faut que ce dernier permette à l'apprenant d'apprivoiser, à son rythme, cet écran projecteur d'une image parfois difficile à accepter.

5.4.6.2 Un montage de diapositives

Un montage de diapositives sur la tenue vestimentaire peut devenir un référent visuel très aidant pour l'apprenant. Il a l'avantage d'être un outil visuel objectif et peut mettre l'accent, selon les besoins de l'apprenant, sur certains aspects particuliers reliés à la présentation de sa personne.

5.4.6.3 Un système magnétoscopique

L'utilisation d'un système magnétoscopique peut donner des résultats extraordinaires puisqu'il permet une rétroaction complète en reflétant toute la dimension extérieure de la personne. Il permet à l'apprenant de percevoir des images de lui-même qu'aucune rétroaction verbale ne peut donner.

Toutefois, cette rétroaction peut aussi être menaçante pour l'apprenant. Le formateur doit alors user de discernement et permettre à l'apprenant d'apprivoiser le système avant de l'utiliser comme outil principal de formation.

5.5 LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

5.5 LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

5.5.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant de prendre conscience de l'importance des activités physiques au niveau du bien-être corporel, tout en le rendant habile à exécuter des gestes qui lui donneront une meilleure connaissance de son corps et une meilleure motricité globale.

5.5.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Rendre l'apprenant conscient de l'importance des activités physiques au niveau du bien-être corporel.
2. Aider l'apprenant à identifier et à exprimer ses besoins et ses perceptions à l'égard des activités physiques.
3. Amener l'apprenant à développer une meilleure conscience et une meilleure connaissance de son corps.
4. Aider l'apprenant au niveau de sa motricité globale, en développant l'aisance, la souplesse, l'équilibre et l'harmonie dans ses mouvements corporels.
5. Aider l'apprenant à développer un meilleur rythme respiratoire.
6. Aider l'apprenant à développer sa connaissance au niveau de la latéralité et de l'orientation spatiale.

5.5.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

5.5.3.1 Médium d'apprentissage

En grand groupe, en petits groupes et individuellement.

5.5.3.2 Stratégies éducatives

La stratégie éducative recherchée dans ce "design de formation" en est une davantage axée sur l'information, sur la sensibilisation et ce, pour en arriver à une conscientisation. Ainsi le développement d'habiletés, inclus dans la démarche de formation, se veut un support à cette conscientisation en faisant en sorte que l'apprenant puisse être également capable de faire des gestes conséquents.

Le formateur agit comme personne ressource dans cette démarche en fonction des connaissances et des habiletés à développer, et ce, en partant des besoins et des acquis de l'apprenant.

5.5.3.3 Démarche de formation

Les activités physiques proposées aux apprenants dans ce "design de formation" sont davantage axées sur la possibilité, pour ces derniers, d'acquérir de la souplesse, de l'équilibre et une harmonie dans leurs mouvements corporels plutôt que sur le développement ou le renforcement de la musculature. Ainsi, la démarche de formation vise donc, pour les apprenants, une prise de conscience de leur corps, une forme de détente et de bien-être, une aisance à se déplacer et une amélioration du maintien physique.

Note: Comme cette démarche se vit la plupart du temps avec des personnes qui n'ont pas l'habitude d'être actifs physiquement, il importe alors pour le formateur de les amener à bouger, à augmenter leur rapidité de déplacement, à acquérir une certaine forme d'endurance physique, par une approche axée sur le jeu et le plaisir d'être actifs.

1. Connaissance des habitudes des apprenants

En échangeant avec les apprenants, le formateur apprend à connaître les genres d'activités à caractère physique faites par ces derniers au cours d'une journée, d'une semaine ... Ce faisant, le formateur vérifie du même coup l'intérêt de chacun des apprenants pour ces genres d'activités ainsi que le type de support qu'ils peuvent recevoir de leur milieu de vie.

2. Familiarisation aux activités physiques

À partir de ces constatations, le formateur échange avec les apprenants sur ce que sont les activités physiques, les éléments de plaisir qui y sont associés, les bienfaits corporels qu'elles peuvent procurer, ... et l'importance qu'elles peuvent revêtir dans une journée de formation, surtout après un moment de travail intellectuel intensif.

Note: Comme support à l'échange, le formateur peut utiliser des films, des diapositives, des images... susceptibles d'illustrer la teneur de ses propos, tout en sensibilisant les apprenants à toute une gamme d'activités physiques adaptées et accessibles. Également, il est possible de s'adjoindre les services d'une personne ressource en loisirs.

3. Apprivoisement aux activités physiques

Aborder les activités physiques par le jeu est un excellent moyen pour amener graduellement les apprenants à s'y intéresser, parce que le formateur aide ainsi ces derniers à associer les activités physiques à des dimensions de plaisir.

Note: Le formateur doit prévoir une certaine gradation dans les activités physiques proposées et ce, en termes d'intérêt, d'énergie et d'endurance; pour éviter la monotonie, il doit également prévoir une variété d'activités physiques visant les mêmes objectifs de développement.

Cette approche par le jeu, en grand groupe, en petits groupes ou en duo, peut permettre au formateur d'atteindre plusieurs types d'objectifs d'apprentissages, tout en favorisant l'apprivoisement aux activités physiques. Ainsi, le formateur peut organiser les jeux de façon à mettre le focus sur d'autres objectifs tels que:

- apprendre à s'identifier,
- apprendre à développer des contacts avec d'autres apprenants,

- supporter l'amorce ou le développement d'un processus de socialisation,
- développer des notions de latéralité,
- développer des notions d'orientation spatiale,
- etc.

Voici quelques exemples d'organisation de jeux:

- avant de faire le geste de passer un ballon, l'apprenant se nomme; avant de lancer le ballon à un autre apprenant, il le nomme...
- en donnant une consigne à l'apprenant, ce dernier doit passer le ballon à droite ou à gauche de lui, avec sa main droite ou sa main gauche, avec son pied droit ou son pied gauche...
- avant de lancer le ballon à un partenaire, il faut le lancer dans les airs, frapper dans ses mains, le reprendre pour ensuite exécuter un lancer...
- etc.

Il y a toute une variété de petits exercices simples à exécuter qui permettent d'aider aux apprenants à développer leur motricité, leur coordination, leur

sens de la latéralité, leur orientation spatiale..., tout en donnant l'occasion d'être en action physiquement.

Ainsi donc, de façon agréable et plaisante, l'apprenant acquiert davantage de l'équilibre, de l'endurance, de l'assurance et de la rapidité dans l'exécution de ses mouvements.

4. Des exercices d'assouplissement

Maintenant que les apprenants sont familiarisés aux activités physiques et qu'ils s'y sont apprivoisés par différents jeux, aidant tout autant à leur développement global qu'à leur socialisation, le formateur peut leur proposer, de façon régulière, certains exercices visant à assouplir leur corps souvent rigide et tendu.

Les exercices qui suivent, touchent les différentes articulations du corps: le cou, les épaules, les avant-bras, les poignets, la colonne vertébrale, le bassin, les genoux et les chevilles. Ces exercices se font habituellement à partir de la position debout, les jambes raisonnablement écartées, les

genoux légèrement fléchis, le bassin confortablement placé, le dos droit et les bras allongés de chaque côté du corps.

Il s'agit d'effectuer lentement quelques rotations, possiblement les yeux fermés, et de prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur du corps. Les rotations ont avantage à se faire des deux côtés, de gauche à droite et de droite à gauche, pour permettre aux articulations de se mouvoir dans les deux sens.

a) <u>exercices pour le cou</u>

- tourner la tête de droite à gauche (3 fois) et tourner la tête de gauche à droite (3 fois);
- effectuer une rotation complète de la tête de droite à gauche (3 fois) et effectuer une rotation complète de gauche à droite (3 fois);
- etc.

b) <u>exercices pour les épaules</u>

- effectuer des rotations avec l'épaule droite vers l'arrière (les bras restent allongés le long du corps, le mouvement vient de l'épaule),

puis marquer un temps d'arrêt; ensuite plier le tronc vers l'avant, plier les genoux et laisser pendre les bras (quelques secondes); enfin, revenir en position debout et effectuer avec l'épaule droite des rotations vers l'avant (5 fois);

- refaire le même exercice avec l'épaule gauche;

- refaire le même exercice avec les deux épaules à la fois.

c) <u>exercices pour les avant-bras</u>

- effectuer une rotation lente vers la droite (5 fois); ensuite, effectuer une rotation lente vers la gauche (5 fois);

- changement de bras et reprise de l'exercice;

- etc.

Note: Le formateur peut demander à l'apprenant de tenir son coude droit dans sa main gauche lors de l'exercice pour se rendre davantage compte du mouvement des articulations.

d) exercices pour les poignets

- effectuer une rotation lente vers la droite (5 fois); ensuite, effectuer une rotation lente vers la gauche (5 fois);

- changement de poignet et reprise de l'exercice;

- etc.

> Note: À nouveau, le formateur peut demander à l'apprenant de tenir son poignet avec son autre main lors du mouvement pour prendre conscience et sentir le travail fait au niveau de l'articulation.

e) exercices pour la colonne vertébrale

- faire balancer les deux bras "mollement" pour qu'à la hauteur de la taille, un avant-bras touche le ventre alors que l'autre touche le dos; ce mouvement doit être fait les épaules immobiles et le dos droit (10 fois de chaque côté);

- faire le même mouvement en inspirant quand les bras vont à droite et en expirant quand les bras vont à gauche;

- faire le même mouvement en ajoutant une légère flexion des genoux, tout en gardant le dos droit et les épaules immobiles;

- ...

f) <u>exercices pour le bassin</u>

- effectuer des rotations de bassin vers la droite (10 fois); ensuite, effectuer des rotations du bassin vers la gauche (10 fois);

- effectuer le même mouvement en plaçant les mains sur les hanches;

- etc.

g) <u>exercices pour les genoux</u>

- effectuer des cercles avec ses genoux en demeurant debout, le dos courbé vers l'avant et les mains sur chacun des genoux légèrement fléchis (5 à 10 fois de chaque côté).

Note: Cet exercice est très exigeant et demande une progression graduelle dans le nombre de rotations à exécuter. Il exige une période de délassement, en balançant légèrement chacune des jambes.

h) exercices pour les chevilles

- effectuer des rotations avec chacune des chevilles, en plaçant le poids de son corps sur la jambe opposée (5 à 10 fois de chaque côté)

- etc.

Note: Cet exercice aide, entre autres, à développer de l'équilibre. Certains réussissent à le faire sans appui et d'autres peuvent avoir besoin d'un point d'appui (une chaise, une table, un mur...). Pour faciliter une meilleure position d'équilibre, le formateur peut suggérer de fixer du regard un point précis en relevant légèrement la tête.

À ces quelques exercices spécifiques, il est possible pour le formateur d'en ajouter d'autres qui sont plus globaux tels le balancement du corps, la "poupée de chiffon", ...

i) le balancement du corps

En position debout, les jambes légèrement écartées, les genoux souples et fléchis, le pied droit pointé vers l'avant et le pied gauche légèrement pointé vers la gauche tout en étant légèrement retiré vers l'arrière pour favoriser l'équilibre du corps, il s'agit de balancer le poids du corps pour que ce dernier soit tantôt sur la jambe et le pied droits et tantôt sur la jambe et le pied gauches.

Cet exercice insiste sur le rôle amortisseur des genoux et permet de donner plus d'équilibre au corps, plus de stabilité au sol pour les pieds, plus de force aux jambes tout en relâchant les muscles du dos, des fesses et du bassin.

Cet exercice a avantage à être complété en y ajoutant un exercice de respiration. Il s'agit alors d'inspirer lorsque le poids du corps se

déplace vers l'arrière et d'expirer lorsque le poids du corps se déplace vers l'avant.

j) la "poupée de chiffon"

En position debout, les jambes écartées de façon à être en équilibre stable, les genoux légèrement fléchis, il s'agit de plier lentement et progressivement le haut du corps vers l'avant pour ensuite revenir, également de façon lente et progressive, à la position de départ.

L'exercice s'effectue lentement de la façon suivante: la tête est relâchée pour la laisser "lourdement" s'incliner vers l'avant; ensuite c'est au tour des épaules de suivre le mouvement avant; puis c'est au tour du tronc de courber, pour finalement avoir les bras tombant vers le sol. Dans cette position, tout le haut du corps est détendu et relâché, les bras sont ballottants en avant du corps comme s'ils étaient de chiffon.

Après une courte pause, il s'agit de remonter lentement chacune des parties du corps dans le

sens inverse de la descente, à savoir: déplier les hanches, la taille, le dos, les épaules, la tête, pour revenir à la position de départ.

Note: Cet exercice peut se faire les yeux fermés, favorisant ainsi la présence à son corps. Si tel en est le cas, l'apprenant peut être invité à ouvrir les yeux à toutes les fois qu'il revient en position debout.

5. Des activités physiques en plein air

Comme complément à ce "design de formation", le formateur peut échanger avec les apprenants sur la dimension des activités physiques, réalisables en plein air, et pouvant faire partie du quotidien de leur vie. Ainsi, le formateur aborde la marche, la course, le jeu individuel ou collectif... comme des moyens simples et faciles pour améliorer ou maintenir la condition physique et l'oxygénation du corps.

Le formateur peut inciter les apprenants à prendre un certain temps dans une journée pour faire des activités physiques en plein air. Toutefois, son

incitation aura d'autant plus d'impact qu'elle amènera les apprenants à identifier pour chacun d'eux, des objectifs personnels ou sociaux qui pourront se conjuguer avantageusement aux activités physiques en plein air, comme aller voir un(e) ami(e), utiliser le transport public plutôt qu'un transport adapté, faire une sortie quelconque, aller au parc ou à la piscine, aller à la caisse populaire ou au dépanneur, faire de la bicyclette, du ski de fond,...

Note: Il importe pour le formateur d'aider l'apprenant à associer les activités physiques en plein air à des dimensions de plaisir et non à une corvée à s'imposer.

6. Les activités physiques et l'intégration sociale

Les activités physiques (les loisirs) peuvent être un médium privilégié pour amorcer ou développer la dimension de l'intégration sociale. Dans cette perspective, les échanges entre le formateur et les apprenants sur ce thème peuvent être très importants au niveau du support à apporter à ces derniers.

Le formateur peut présenter aux apprenants l'ensemble des ressources communautaires en loisirs, en identifiant si nécessaire celles qui peuvent être spécifiques aux personnes handicapées mentalement et celles qui peuvent être générales.

Note: Dans une perspective d'intégration sociale, il nous semble important d'inciter les apprenants à ne pas continuellement se "ghettotiser" en ayant peur d'utiliser l'ensemble des ressources communautaires en loisirs.

5.5.4 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Exposés, échanges, mises en situation, démonstrations, animation, jeux et exercices.

5.5.5 MATÉRIEL DIDACTIQUE

- balles et ballons,
- cerceaux,
- jeux de toutes sortes,
- etc.

5.5.6 NOTES PÉDAGOGIQUES

5.5.6.1 Le choix des exercices

Les exercices de développement proposés dans ce "design de formation" ne sont exhaustifs ni par leur élaboration, ni par leur nombre. Il est facile pour le formateur de se procurer ou de consulter plusieurs livres écrits sur le sujet. Par contre, il importe pour le formateur de faire des choix d'exercices qui sont adaptés aux apprenants.

5.5.6.2 La respiration

Tout en travaillant avec les différents exercices suggérés par ce "design", il est possible pour le formateur de sensibiliser également l'apprenant à sa façon de respirer. Ce faisant, le formateur peut aider les apprenants à développer une plus grande prise de conscience de leur corps, tout en corrigeant certains problèmes au niveau de la respiration.

Pour aider les apprenants à mieux comprendre la façon de bien faire les exercices de respiration,

le formateur a avantage à imager ses propos par des exemples tels que:

- le ventre est un ballon qui se gonfle et se dégonfle lentement,
- l'expiration se fait comme si on soufflait sur les chandelles d'un gâteau d'anniversaire pour les faire osciller,
- etc.

5.5.6.3 Les activités physiques et le maintien

Lors des moments réservés à l'activité physique dans une journée de formation, le formateur peut facilement travailler, à travers certains exercices, des notions de schéma corporel, de latéralité, d'orientation spatiale, de motricité, de coordination... Il peut également profiter de cette période pour amener les apprenants à développer une meilleure posture et prendre conscience de la façon dont ils se tiennent et se déplacent.

5.5.6.4 D'autres exercices

a) en position debout

- étirement du corps sur la pointe des pieds et

descente en petit bonhomme;

- marcher sur la pointe des pieds puis sur les talons;
- pieds écartés, genoux fléchis, les deux mains sur les hanches, flexion de la taille vers la droite et vers la gauche en alternant;
- pieds écartés, descente du bras droit le long de la jambe en étirant le corps puis au tour du bras gauche de descendre le long de la jambe gauche;
- pieds écartés, bras tendus de chaque côté, tourner comme le moulin à vent sans bouger les pieds; répéter quelquefois;
- balancement des bras (améliore la posture et débloque la colonne vertébrale) assis en indien, le dos droit, poings fermés, pouces par-dessus les phalangines, balancer de façon alternée les bras le plus loin possible vers l'arrière; préférable de faire cet exercice assis mais peut se faire aussi debout; répéter quelquefois;
- sur une ligne droite d'environ dix pieds de longueur et deux pouces de largeur tracée sur le plancher, marcher sur cette ligne sans mettre

un pied à côté; reprendre à reculons;

- entre deux lignes sur le plancher à une distance de huit pouces l'une de l'autre et d'une longueur d'environ dix pieds, marcher entre ces lignes sans les toucher; reprendre à reculons;
- dans un cerceau posé par terre, sauter à pieds joints à l'intérieur puis à l'extérieur; reprendre sur un pied;

b) <u>en position assise</u>

- flexion d'une jambe puis de l'autre et finalement flexion des deux jambes à la fois, mains appuyées par terre servant d'appui derrière le dos;
- jambes allongées et écartées, toucher l'extrémité du pied gauche avec la main droite puis le pied droit avec la main gauche et effectuer l'exercice en gardant un certain rythme;
- jambes allongées côte à côte; rotation des deux pieds vers la gauche, rotation des deux pieds vers la droite, balancement avant et arrière des deux pieds;
- jambes écartées puis genoux fléchis; ramener les deux pieds ensemble, dessous du pied contre dessous

du pied, retenir entre les mains les deux pieds dans cette position puis donner le mouvement du berceau de gauche à droite;

c) en position couchée

- faire de la bicyclette, pédaler lentement et accélérer;

d) en position du chat

- tête penchée, dos gonflé, relever la tête et creuser le dos;

e) la course

- course rapide (2 fois le tour de la pièce);
- course lente (1 fois le tour de la pièce);
- marche (1 fois le tour de la pièce).

5.6 LA RELAXATION ET LA DÉTENTE

5.6 LA RELAXATION ET LA DÉTENTE

5.6.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose aux apprenants de prendre conscience de l'importance de la relaxation et de la détente au niveau de leur bien-être corporel, tout en les rendant habiles à suivre une démarche qui les amènera à développer une meilleure connaissance de leur corps et une meilleure capacité à vivre de façon plus détendue.

5.6.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Rendre les apprenants conscients de l'importance de la relaxation au niveau de leur bien-être corporel.
2. Aider les apprenants à identifier et à exprimer leurs perceptions, leurs besoins, leurs craintes, leurs anxiétés à l'égard de la détente et de la relaxation.
3. Amener les apprenants à développer une meilleure conscience et une meilleure connaissance de leur corps.
4. Aider les apprenants à développer leurs habiletés à se détendre et à relaxer.
5. Aider les apprenants à développer un meilleur rythme respiratoire.

6. Aider les apprenants à acquérir un contrôle plus grand sur leur corps.

5.6.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

5.6.3.1 Médium d'apprentissage

En grand groupe.

5.6.3.2 Stratégies éducatives

La stratégie éducative recherchée dans ce "design de formation" en est une davantage axée sur la sensibilisation et ce, pour en arriver à une conscientisation. Ainsi le développement d'habiletés, inclus dans la démarche de formation, se veut un support à cette conscientisation en faisant en sorte que l'apprenant puisse être également capable de faire des gestes conséquents.

Le formateur agit comme personne ressource dans cette démarche de formation en fonction des connaissances et des habiletés à développer et ce, en partant des besoins et des acquis de l'apprenant.

5.6.3.3 Démarche de formation

La démarche de formation, suggérée par ce "design" sur la relaxation et la détente, se veut un prolongement du travail de prise de conscience de son corps. Elle vise à sensibiliser les apprenants au besoin d'apprendre à se détendre, en prenant conscience des bienfaits qu'ils peuvent en retirer. Les techniques proposées constituent une initiation intéressante à l'apprentissage de la relaxation et de la détente.

1. Présentation de la relaxation

Le formateur informe les apprenants sur ce qu'est la relaxation. Il la présente comme un moyen de se reposer, de se laisser aller, de faire le plein, de se sentir bien, ...

Pour rendre concrète sa présentation, le formateur utilise des analogies, des images pour aider les apprenants à bien comprendre ses propos:

- lourd comme une tige de fer,
- léger comme une balle de "foam",
- mou comme de la guenille,
- pesant comme une poche de patates,
- ...

5.6.3.3 Démarche de formation

La démarche de formation, suggérée par ce "design" sur la relaxation et la détente, se veut un prolongement du travail de prise de conscience de son corps. Elle vise à sensibiliser les apprenants au besoin d'apprendre à se détendre, en prenant conscience des bienfaits qu'ils peuvent en retirer. Les techniques proposées constituent une initiation intéressante à l'apprentissage de la relaxation et de la détente.

1. Présentation de la relaxation

Le formateur informe les apprenants sur ce qu'est la relaxation. Il la présente comme un moyen de se reposer, de se laisser aller, de faire le plein, de se sentir bien, ...

Pour rendre concrète sa présentation, le formateur utilise des analogies, des images pour aider les apprenants à bien comprendre ses propos:

- lourd comme une tige de fer,
- léger comme une balle de "foam",
- mou comme de la guenille,
- pesant comme une poche de patates,
- ...

Le formateur peut aussi utiliser des images mentales pour faire saisir aux apprenants les bienfaits et les conséquences de la relaxation:

- tu te sentiras comme sur un radeau ballotté par les eaux,
- tu auras l'impression de voler comme un oiseau,
- ...

2. Présentation des positions corporelles de base

Le formateur peut présenter les positions corporelles de base utilisées en relaxation: la position assise et la position allongée sur le dos.

a) la position assise

La position assise implique l'utilisation d'une chaise ou d'un fauteuil. Cette position de base convient pour une détente de courte durée (5 à 7 minutes) avant d'entreprendre une période de travail plus intense. Une telle détente peut favoriser un effort de concentration nécessaire à l'acquisition de certains apprentissages.

La position assise se prend de la façon suivante: l'apprenant est assis sur une chaise, les jambes sont écartées, les pieds bien à plat sur le sol, les os du bassin s'enfoncent dans le siège, le dos est droit et appuyé sur le dossier, les épaules sont relâchées, les bras et les avant-bras sont souples, les mains sont posées à plat sur les cuisses, la tête est droite et le menton est un peu incliné vers la poitrine dans une position confortable.

b) <u>la position allongée sur le dos</u>

La relaxation en position allongée sur le dos s'applique mieux à de longues périodes de détente. C'est à partir de cette position de base que le "design de formation" est élaboré.

La position allongée sur le dos se prend de la façon suivante: l'apprenant est allongé au sol de tout son long, la colonne vertébrale est droite et appuyée au sol, la tête est également droite et le menton légèrement incliné vers la poitrine, les jambes sont allongées, non

croisées et légèrement écartées l'une de l'autre, les pieds retombent vers l'extérieur, les bras sont allongés de chaque côté du corps en reposant sur le sol et les paumes des mains sont retournées vers le plafond.

Note: Il peut se produire qu'une apprenant soit mal à l'aise de se mettre immédiatement en position allongée sur le dos. Le formateur commence alors par faire en sorte que l'apprenant puisse au moins s'asseoir sur le tapis ou sur le sol, pour graduellement l'amener à bien se sentir en position couchée. (Voir la note pédagogique 5.6.6.1)

3. Création d'une ambiance physique

L'ambiance du lieu vient jouer un rôle de premier ordre dans la préparation à la relaxation. Cette ambiance se crée principalement par la dimension accueillante du local, par le confort du plancher et par un éclairage tamisé, le tout pouvant être animé par un fond musical doux et approprié.

Le fait de pouvoir offrir aux apprenants un environnement calme où le bruit extérieur est étranger, où il ne fait ni trop chaud, ni trop froid, c'est se donner de bonnes conditions d'apprentissage. Également, un local où la surface de plancher est recouverte de tapis favorise le confort de l'apprenant; toutefois, de petits matelas de gymnastique peuvent être utilisés pour améliorer le confort du plancher.

Note: Certaines personnes, plus souvent des personnes obèses, peuvent avoir tendance à étouffer en position allongée; si tel est le cas, de petits coussins peuvent être utilisés pour soulever la tête de ces personnes.

4. Préparation à la relaxation

Cette étape constitue le prélude à la detente. Le formateur prépare les apprenants à se mettre en contact avec eux-mêmes pour pouvoir bénéficier au maximum de la période de relaxation.

La séquence de préparation à la relaxation demeure généralement la même et se fait d'une voix douce et

calme. Le formateur invite alors les apprenants à:

- enlever lunettes, souliers, accessoires décoratifs qui pourraient nuire,
- s'étendre sur le sol en position allongée,
- se fermer lentement les yeux sans les forcer,
- écouter le son de sa voix,
- écouter la musique,
- inspirer et expirer lentement, profondément.

5. La période de relaxation

La période de relaxation peut se faire selon deux grandes approches: la relaxation dite "ACTIVE" et la relaxation dite "PASSIVE". Le "design" présentera un scénario illustrant chacune de ces grandes approches.

a) la relaxation active

Cette approche est inspirée de la technique de relaxation progressive d'Edmund Jacobson. En utilisant cette approche avec les apprenants, le formateur essaie de les sensibiliser aux

endroits dans le corps où ils vivent des tensions, en faisant contracter puis détendre différents groupes musculaires de leur corps.

Voici un exemple de scénario possible:

- Le formateur oriente et dirige les apprenants d'une voix douce et calme.
- Les apprenants sont dans la position allongée sur le dos et ont les yeux fermés.
- Le formateur peut commencer par faire prendre conscience aux apprenants de leur respiration en leur demandant de mettre une main sur leur poitrine pour sentir le va-et-vient de leur respiration, comparable au va-et-vient des vagues.

Note: Cette prise de conscience de la respiration est d'autant plus importante que les apprenants ont souvent des blocages au niveau de cette dernière.

- Le formateur peut également profiter de ce moment pour aider les apprenants à développer une meilleure respiration: l'inspiration veut dire faire entrer de l'air par le nez en gonflant le ventre comme s'il s'agissait d'un ballon (l'image du ballon rend concret le geste); l'expiration veut dire faire sortir l'air par la bouche comme si l'on soufflait les chandelles d'un gâteau d'anniversaire pour les faire osciller, mais sans les éteindre, et ce, comme si le ventre se dégonflait comme un ballon.

Note: Le formateur exécute avec les apprenants, lentement, quelques bonnes respirations au début de chaque période de détente pour les initier à la bonne façon et à l'importance de bien respirer.

- Le formateur peut ensuite faire prendre conscience aux apprenants de leur rythme cardiaque en leur demandant de poser une main sur leur thorax à la hauteur du coeur.

Les apprenants peuvent prendre conscience du rythme de battements de leur coeur et possiblement du ralentissement progressif de ce même rythme par la relaxation.

- Le formateur poursuit sa démarche de formation en utilisant des exercices qui permettront de contracter et de détendre différents groupes musculaires:

  . tirer les orteils et le pied droit vers soi: tenir ... relâcher ... sentir la détente;

  . redresser le genou droit: tenir ... relâcher ... sentir la détente;

  . le pied droit et la jambe droite sont bien lourds: faire comme si on voulait les enfoncer dans le sol ... tenir ... relâcher ... sentir la détente;

REFAIRE LES MÊMES TROIS EXERCICES, DANS LA MÊME SÉQUENCE, AVEC LE PIED, LE GENOU ET LA JAMBE GAUCHES.

. rentrer le ventre et serrer les fesses (comme pour arrêter d'uriner): tenir ... relâcher ... sentir la détente;

. inspirer profondément par le nez ... retenir quelques instants le souffle... expirer complètement, lentement par la bouche;

. hausser les épaules en direction de la tête ... tenir ... relâcher ... sentir la détente;

. fermer le poing droit en serrant fort et maintenir le bras droit bien tendu ... tenir ... relâcher ... sentir la détente;

. rendre le bras droit lourd et pesant comme si on voulait le faire entrer dans le plancher ... tenir ... relâcher ... sentir la détente;

REFAIRE LES DEUX DERNIERS EXERCICES DANS LA MÊME SÉQUENCE, AVEC LE POING ET LE BRAS GAUCHES.

. enfoncer la tête dans l'oreiller ou dans le tapis ... tenir ... relâcher ... sentir la détente;

. fermer les yeux fortement, plisser le front et les lèvres, serrer les mâchoires comme pour grimacer ... tenir ... relâcher ... sentir la détente;

. desserrer les mâchoires le plus possible et relâcher tous les muscles de la figure;

. respirer lentement et profondément.

FAIRE SUIVRE PAR LE RETOUR À LA RÉALITE.

b) la relaxation passive

Le mot "passif" dans le nom de cette approche à la relaxation la définit bien car elle exige peu d'efforts de la part des apprenants, si ce n'est la capacité ou la volonté d'écouter attentivement les paroles du formateur et de vouloir se reposer.

Voici un exemple de scénario possible:

- Le formateur oriente et dirige les apprenants d'une voix douce et calme.
- Les apprenants sont dans la position allongée sur le dos et ont les yeux fermés.

- Le formateur peut commencer par faire prendre conscience aux apprenants de leur respiration en leur demandant de mettre une main sur leur poitrine pour sentir le va-et-vient de leur respiration comparable au va-et-vient des vagues.

Note: Cette prise de conscience de la respiration est d'autant plus importante que les apprenants ont souvent des blocages au niveau de cette dernière.

- Le formateur peut également profiter de ce moment pour développer une meilleure respiration: l'inspiration veut dire faire entrer de l'air par le nez en gonflant le ventre comme s'il s'agissait d'un ballon (l'image du ballon rend concret le geste); l'expiration veut dire faire sortir l'air par la bouche comme si l'on soufflait les chandelles d'un gâteau d'anniversaire pour les faire osciller, mais sans les éteindre, et ce, comme si le ventre se dégonflait comme un ballon.

Note: Le formateur exécute avec les apprenants, lentement, quelques bonnes respirations au début de chaque période de détente pour les initier à la bonne façon et à l'importance de bien respirer.

- Le formateur peut ensuite faire prendre conscience aux apprenants de leur rythme cardiaque en leur demandant de poser une main sur leur thorax à la hauteur du coeur. Les apprenants peuvent prendre conscience du rythme de battements de leur coeur et possiblement du ralentissement progressif de ce même rythme par la relaxation.

- Le formateur poursuit sa démarche en amenant les apprenants à s'installer dans un décor imaginaire, plaisant et agréable pour eux. Ce décor peut être choisi par les apprenants eux-mêmes (exemple: un endroit où ils aiment aller se reposer, où ils se sentent bien...) ou par le formateur (exemple: vous êtes couchés dans l'herbe au bord de l'eau...)

Le formateur fait alors sentir les éléments vivants, présents dans ce décor, tels le vent, le soleil, les bruits, les senteurs, ...

- Le formateur peut laisser les apprenants écouter tout simplement la musique et les inviter à se laisser bercer. Il peut aussi faire avec eux un exercice de concentration en les invitant à penser à chacune des parties de leur corps et à apprendre à relâcher graduellement les tensions et à laisser sortir la fatigue.

  C'est ainsi que progressivement en commençant par les pieds, les mollets, les cuisses, les fesses, le ventre, la poitrine, le dos, les épaules, les bras, les mains, le cou, la tête et le visage, le phénomène de détente et de relaxation se fait sentir.

6. Retour à la réalité

Le retour à la réalité s'effectue habituellement de la façon suivante, en prenant tout le temps nécessaire:

- prendre de bonnes inspirations et expirer lentement, profondément;
- commencer à faire bouger les pieds et les orteils;
- faire bouger les mains et les doigts en ouvrant et fermant les mains;
- étirer les jambes et les bras;
- bailler;
- ouvrir les yeux lentement;
- plier les genoux en ramenant les pieds vers le bassin pour ensuite les balancer de gauche à droite et de droite à gauche dans un mouvement souple et lent;
- se tourner sur le côté et se reposer en position du "foetus";
- se lever, quand on se sent prêt à le faire, en passant par la position assise, puis à genoux avant de prendre la position debout.

5.6.4 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Échanges, mises en situation, démonstrations, animation.

5.6.5 MATÉRIEL DIDACTIQUE

- Tourne-disque ou cassettophone,
- Disques ou cassettes de musique instrumentale ou de détente (exemple: la musique subliminale, ...)
- Des tapis pour chacun des apprenants.
- ...

5.6.6 NOTES PÉDAGOGIQUES

5.6.6.1 L'apprivoisement à la relaxation

Pour certains apprenants qui vivent d'une façon très tendue dans leur corps, la relaxation peut être perçue comme très menaçante, les amenant à vivre des sentiments perturbants. Il importe alors pour le formateur d'aider l'apprenant à apprivoiser graduellement la technique de la relaxation.

La relation que le formateur aura développée avec l'apprenant pourra être déterminante pour que ce dernier puisse commencer à se laisser aller et graduellement apprendre à se détendre et à relaxer.

5.6.6.2 L'adaptation aux apprenants

Les exercices de relaxation impliquent une certaine connaissance des notions de latéralité et de schéma corporel. Également, les exercices obligent une certaine capacité de compréhension, de concentration et d'abstraction. C'est pourquoi la connaissance des apprenants par le formateur est un avantage important pour mieux adapter le langage employé ainsi que rendre à leur portée certains exercices qui peuvent leur aider à acquérir un certain bien-être.